



Guide d'Accompagnement: Soin Signature *Résonance & Retour à Soi*

Chère, Cher,

Je te remercie pour la confiance que tu m'as accordée en venant recevoir ce **Soin Signature**. Ce moment passé ensemble agit en profondeur pour libérer les tensions physiques, les blocages énergétiques et les nœuds émotionnels.

Comment tu peux te sentir après le soin

Chaque personne réagit différemment. En complément des ressentis habituels, l'intégration du travail sur les **5 Éléments** et l'**Auriculothérapie** peut amener :

- Une sensation de légèreté ou de clarté intérieure.
- Des émotions qui remontent (tristesse, colère, joie), en lien avec les organes stimulés
- Une fatigue passagère suivie d'un regain d'énergie.
- Une conscience accrue de tes tensions corporelles (tendons, muscles)





Élément	Émotion associée	Tissus & Organes concernés	Manifestations possibles
BOIS	Colère / Frustration	Tendons, Muscles, Foie	Tensions musculaires, irritabilité
FEU	Joie excessive / Agitation	Cœur, Vaisseaux sanguins	Troubles du sommeil, oppression
TERRE	Ruminations / Soucis	Chair, Rate, Estomac	Troubles digestifs, fatigue mentale
MÉTAL	Tristesse / Deuil	Peau, Poumons, Nez	Rhumes, tristesse, besoin d'air
EAU	Peur / Insécurité	Os, Reins, Oreilles	Douleurs lombaires, manque d'élan

Le suivi de ton Auriculothérapie (Essentiel)

Les graines de Vaccaria posées sur tes oreilles prolongent l'effet de notre séance. Pour optimiser les résultats :

- **Stimulation active** : Pense à presser légèrement chaque graine avec ton index et ton pouce pendant environ 30 secondes, 2 à 3 fois par jour (ou dès que tu ressens le besoin de calmer une émotion ou une douleur).
- **Durée** : Garde les graines entre 3 et 5 jours. Elles finiront par tomber d'elles-mêmes ou tu pourras les retirer délicatement.
- **Hygiène** : Tapote doucement tes oreilles après la douche pour les sécher sans décoller les adhésifs.

Conseils pour accompagner l'intégration

-  Hydrate-toi : bois de l'eau régulièrement.
-  Repos : écoute ton corps, permets-toi de ralentir.
-  Écriture consciente : note tes ressentis, tes rêves.
-  Ancrage: marche dans la nature, respire profondément.

Exercices pratiques recommandés

1. Respiration de libération (5 minutes)

- Inspire une lumière pure par le nez.
- Expire par la bouche en relâchant ce qui est lourd.
- Répéter 5 minutes matin et soir.

2. L'écriture libératrice

- Écris tes émotions sans te censurer.
- Relis-toi si tu veux, puis déchire ou brûle la feuille en conscience.

3. Auto-ancrage par la visualisation

- Debout, visualise des racines qui descendent de tes pieds dans la Terre.
- Répète : « Je suis ancré(e), je suis en sécurité. »

✦ 4. Exercice du miroir bienveillant

- Regarde-toi dans un miroir.
- Répète une phrase positive comme : « Je mérite la paix et l'amour. »

📅 Suivi et continuité du travail

Pour un travail de fond, une séance régulière est conseillée au début. Nous ajusterons l'espacement selon ton évolution.

✉ Conclusion

Accorde-toi douceur et bienveillance dans les jours qui viennent.
Chaque soin est une étape vers plus de liberté intérieure et de vitalité.

Avec gratitude 🙏

Fabienne IVENS

Tel: 0651242026

fabienne@un-souffle-dart-mot-ni.fr

www.un-souffle-dart-mot-ni.fr

Envie de prolonger ce voyage ? Scannez-moi pour votre prochaine séance

